حاملہ خواتین کے لیے صحت بخش غذائیں کونسی ہیں؟

حاملہ خواتین کو عام زندگی سے ہٹ کر خاص اور بہتر غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے ، صحت مند حمل کے لیے ماں کا صحت مند اور بھر پور غذا لینا نا گزیر ہے۔

حاملہ خاتون کو حمل کے شروع ہی سے اپنی غذا میں مثبت تبدیلیاں کرنی چاہیے، کیوں کہ اپنی غذا میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں اور پھلوں کا استعمال کر کے ان سے وٹامنز اور منرلز حاصل کرنے کا یہی وقت ہے، ماہرین غذائیت سپلیمنٹس پر اکتفا کرنے کے بجائے غذاؤں کے استعمال کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں۔

حاملہ خواتین کو کن غذاؤں کازیادہ استعمال کرنا چاہئے ؟

دودھ اور اس سے بنی ہوئی غذائیں

کیلشیم اور پروٹین سے بھرپور دودھ اور اس سے بنا ہوا دہی، پنیر وغیرہ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا چاہیےکیوں کہ یہ غذائیت سے بھر پور ہوتے ہیں۔

دلیہ اور دالوں کا استعمال

دلیہ اور دالوں میں پروٹین کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو نئے خلیات کو بننے میں مدد دیتے ہیں اور پرانے خلیات کی جگہ لیتے ہیں۔

پھل اور سبزیاں

سبزیاں اور پھل جن میں وٹامن اے ، سی، منرلز، فائبر پایا جاتا ہے ان کا استعمال قبض کی شکایت کے لیے بہتر آپشن ہے، ہرے پتے والی سبزیاں، مالٹے، چکوترا، تربوز ، انار، خربوزہ ، چیریز اور بیریز وٹامن سی سے بھر پور ہیں۔

لال ، سفیدگوشت اور مچھلی کا استعمال

گائے، مرغی اور مچھلی کا استعمال پروٹین حاص کرنے کے لیے بہترین ذریعہ ہے اور بچے کی افزائش میں مددگار ثابت ہوتا ہے ، ان کا نعم البدل دلیہ اور دالیں ہیں۔

پانی کا زیادہ استعمال

سادہ پانی بہترین مائع ہے ، اس کے استعمال سے بلڈ پریشر کنٹرول، معدے اور گردوں کو صحیح طریقے سے کام کرنے میں مدد ملتی ہے جبکہ جسم میں موجود فاضل مادے بھی زائل ہو جاتے ہیں۔

حاملہ خواتین کے لیے کونسے وٹامنز ضروری ہیں؟

حاملہ خواتین کے لیے وٹامنز بہت ضروری ہیں اگر ان کا مناسب استعمال کیا جائے تو ماں اور بچے دونوں کی صحت اچھی رہتی ہے، حمل میں فولک ایسڈ، پینٹوتھینک ایسڈ، ریبو فلیوین بی 2 ، تھائیمائن بی 1 ، وٹامن اے ، بی 6 ، بی 12، سی اور ڈی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔

حاملہ خواتین کے لیے صحت بخش غذائیں کونسی ہیں؟

حمل کا علم ہوتے ہی اپنی غذا میں کیلشیم ، آئیوڈین، آئرن، میگنیشیم، کرومیم، کوپر، زنک ، پوٹاشیم اور فارسفورس کا استعمال لازمی کرنا چاہئے۔

0307-8162003